

GUIA DA

# Alimentação Inteligente



nham!  
**nham!**







## **FICHA TÉCNICA**

**Título:** Guia da Alimentação Inteligente – NHAM NHAM!

**Coleção / Série:** NHAM NHAM! – Materiais Educativos

**Projeto:** Programa de Alimentação Inteligente – NHAM NHAM!

**Promotor:** RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

**Parceria:** ADERES – Associação de Desenvolvimento Rural Estrela-Sul;  
ADRUSE – Associação de Desenvolvimento Rural da Serra da Estrela;  
PRO-RAIA – Associação de Desenvolvimento Integrado da Raia Centro Norte;  
Raia Histórica – Associação de Desenvolvimento do Nordeste da Beira;  
CIMBSE – Comunidade Intermunicipal das Beiras e Serra da Estrela

**Coordenação do Projeto:** Hugo Gomes

RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

**Coordenação Científica (Nutrição):** Carolina Nunes

**Conteúdos / Autoria:** Carolina Nunes; Cátia Marques

**Design Gráfico / Paginação:** Zero Graus

**Edição:** RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

**Impressão:** Gráfica do Tortosendo, Lda.

**Tiragem:** 500 exemplares

**Financiamento / Apoio:** Apoiado pela medida 20.2.4 – Assistência técnica  
RRN – Área 4 (Observação da agricultura e dos territórios rurais) do PDR2020 –  
Programa de Desenvolvimento Rural 2017–2020 e cofinanciado pelo estado  
Português e pela União Europeia através do FEADER

### **Contactos:**

RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural

geral@rude-adr.pt

[www.rude-adr.pt](http://www.rude-adr.pt)

# O que é este projeto?

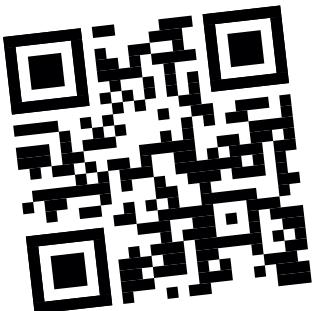


Programa de  
Alimentação  
Inteligente  
Beiras e Serra da Estrela

Este manual faz parte do "Programa de Alimentação Inteligente – NHAMNHAM!", promovido pela **RUDE – Associação de Desenvolvimento Rural**, em parceria com os Grupos de Ação Local das Beiras e Serra da Estrela (**ADERES,ADRUSE,PRO-RAIA e Raia Histórica**) e a **CIMBSE**. O objetivo é simples e importante: **ajudar-te a comer melhor, com mais consciência e menos desperdício**, ligando a alimentação à saúde, ao ambiente e ao dia a dia na escola e em casa.

Ao longo deste manual vais aprender, de forma prática e divertida, a **fazer melhores escolhas alimentares**, inspiradas na **Dieta Mediterrânica**, dando prioridade a **produtos locais e da época**, **reduzindo o desperdício** e percebendo o impacto das tuas escolhas na **saúde, na carteira e no planeta**. Vais também descobrir como ler rótulos, criar pratos equilibrados e pôr em prática **ideias simples** para cozinhar e preparar **lanches mais saudáveis**.

Este é o teu **caderno de bordo** durante as atividades do projeto na escola: traz explicações curtas, desafios, espaços para apontares o que aprendeste e propostas para envolveres a tua família. Acreditamos que **pequenas mudanças** fazem uma grande **diferença**. Pronto para começar?



Para além disso,  
consulta o website  
[www.nhamnham.pt!](http://www.nhamnham.pt)

- 
- Pág. 05 | **Dieta Mediterrânea e Roda dos Alimentos**
- Pág. 13 | **Investigador de Rótulos**
- Pág. 19 | **Lanches Saudáveis**
- Pág. 26 | **Desperdício Alimentar**
- Pág. 29 | **O Meu Menu**
- Pág. 32 | **Sou o Chef**



SESSÃO 1

# **Dieta Mediterrânea e Roda dos Alimentos**

A Dieta Mediterrânea, reconhecida como **Património Imaterial da Humanidade pela UNESCO**, teve origem nos **países banhados pelo mar Mediterrâneo ou que por ele são influenciados**, como é o caso de Portugal, representando diferentes culturas e civilizações.

Os hábitos alimentares da Dieta Mediterrânea são **influenciados pelo clima e região**. Isto afeta os tipos de plantas e animais que existem, e também a forma como as pessoas cultivam alimentos e pescam. Apesar dos hábitos e costumes destes povos serem diferentes, têm algo em comum: **produzem e consomem azeite**.

A Dieta Mediterrânea é reconhecida pelos seus benefícios para a saúde, pois conseguimos obter **nutrientes de qualidade**, o que ajuda a **prevenir algumas doenças**.

Além disso, a forma como os alimentos são produzidos, transformados, levados até aos consumidores, confeccionados e consumidos tem um **baixo impacto ambiental**. Estas características fazem da Dieta Mediterrânea um bom exemplo de uma **dieta sustentável!**

## Quais são os Princípios?

- **Cozinha simples, com confeções que protegem os nutrientes** (sopas, cozidos, ensopados, caldeiradas...);
- **Comer mais alimentos de origem vegetal em comparação com alimentos de origem animal** (como hortícolas, fruta, pão de qualidade e cereais pouco refinados, leguminosas secas e frescas, frutos secos e oleaginosas...);
- **Comer alimentos produzidos localmente**, frescos e da época;
- **Usar o azeite** como principal fonte de gordura;
- **Consumo moderado de laticínios** (cerca de 3 vezes por dia);
- **Utilizar menos sal e mais ervas aromáticas** para temperar;
- **Comer mais vezes peixe e menos vezes carne** (principalmente carnes vermelhas);
- **Água** como principal bebida ao longo do dia;
- **Convívio à mesa**.

# Mas afinal, porque **faz tão bem à saúde?**



É rica em vitaminas, minerais e antioxidantes que vêm principalmente dos hortícolas, fruta, leguminosas frescas e ervas aromáticas que ajudam no crescimento e desenvolvimento e a diminuir o risco de algumas doenças.

Consumir gorduras “boas” (insaturadas), presentes no azeite, peixe e frutos gordos, e evitar gorduras pouco saudáveis (saturadas e trans) presentes nas carnes vermelhas, auxiliam na **proteção da saúde do coração e cérebro**.

Comer mais alimentos de origem vegetal e menos alimentos de origem animal ajuda a **equilibrar a quantidade de nutrientes que nos dão energia** (hidratos de carbono, gordura e proteína).

Cozinhados simples e saudáveis também ajudam a **diminuir o risco de obesidade e outras doenças**. Ao contrário da Dieta Mediterrâника, a Dieta Ocidental é caracterizada por um excesso de alimentos processados, fast-food, carnes vermelhas, açúcares adicionados e gorduras saturadas, o que está associado a problemas de saúde.

# Roda da Alimentação Mediterrânea



## COMPLETA

Comer alimentos de todos os grupos

## VARIADA

Dentro do mesmo grupo variar os alimentos, conforme a sua época

## EQUILIBRADA

Comer mais quantidade dos grupos maiores

A sua forma em roda transmite a ideia do **prato e o convívio mediterrânico à volta da mesa**. A água, não tendo um grupo próprio, encontra-se no centro da Roda porque faz parte da constituição de quase todos os alimentos e é necessária à vida. É MUITO importante beber água diariamente!

A roda transmite-nos a mensagem que a alimentação deve ser:

Para ajudar a manter o nosso corpo saudável e conseguirmos controlar melhor o peso corporal, é muito importante seguir as indicações da Roda dos Alimentos, para saber quantas porções de cada grupo devemos comer, tendo em conta a idade.



# Roda dos Alimentos

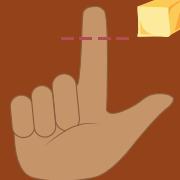


# GOR DURAS E ÓLEOS

2-3 porções



Azeite - 1 Falange



Manteiga - 1 Falange

Carne  
palma da mão



Peixe  
palma da mão



Ovos  
palma da mão



# LATICÍNIOS

2-3 porções



Leite - 1 Caneca



Queijo - 1 Indicador



1 iogurte grande

# CARNE, PESCAÐO E OVOS

1,5-4,5 porções

# FRUTAS

3-5 porções



Frutas Peq. - 2 Peças



Frutas Med. - 1 Peça



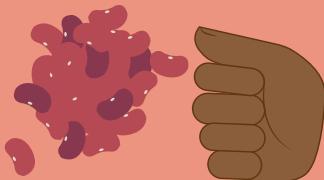
Frutas Grd. - 1 Fatia



Bagos - 1 Mão Cheia

# LEGUMINOSAS

1-2 porções



1 Punho

# HORTÍCOLAS

3-5 porções



Folhas - 2 Mãoz Cheias



Cenouras - 1 Punho

# CEREAIS, DERIVADOS E TUBÉRCULOS

4-11 porções



Pão - 1 Fátia/Bola



Batata - 1 Punho



Cereais - 1 Punho



Massa/Arroz - 1 Mão

# ÁGUA

6 copos



# Constituição de uma **refeição** **principal saudável**

Prato dividido  
em três partes:

## **1/2 prato**

com hortícolas crus  
ou cozinhados;

## **1/4 prato**

com alimentos ricos  
em hidratos de carbono;

## **1/4 prato**

com alimentos ricos  
em proteína (animal  
e/ou vegetal);





## SESSÃO 2

# Investigador de Rótulos



Sabias que o rótulo é o “**cartão de cidadão**” dos alimentos? É muito importante saberes ler rótulos para escolheres melhor os alimentos que comes.



#### **Data de validade**

Esta data diz-nos até quando o alimento preserva as suas características normais, desde que seja conservado de forma correta.

# As datas de validade **NÃO** são todas iguais:

**Consumir até:** mostra o **dia e o mês de validade**.

É utilizada para os alimentos que se estragam facilmente (iogurte, leite, queijo, etc.). Depois dessa data o alimento **não é seguro** para comer.



**Consumir de preferência antes de:** mostra o **dia e o mês de validade**.

É utilizada em alimentos que duram até 3 meses e que **podem ser consumidos após a data**, podendo apenas ter perdido algumas características como a textura (manteiga, pão de forma, etc.);



**Consumir de preferência antes do fim de:** mostra o **mês e o ano de validade**.

É utilizada em alimentos que duram entre 3 e 18 meses (cereais de pequeno-almoço, arroz, massa) e funciona como a anterior. Devemos **usar os nossos sentidos** (visão, cheiro) para avaliar se o alimento estará em condições de ser consumido após a data indicada;



**Aparece apenas o ano:** utilizada em alimentos que

duram mais de 18 meses (conservas, mel, compotas) e segue a mesma lógica da anterior.

# Lista de Ingredientes

A lista de ingredientes mostra-nos todos os ingredientes que o alimento tem. Os ingredientes estão por **ordem decrescente de peso**, ou seja, o primeiro ingrediente é aquele que o alimento tem em maior quantidade e o último é o que existe em menor quantidade. Existem algumas substâncias ou produtos que podem causar **alergias**, e por isso estão bem identificados, normalmente com **letra diferente** (MAIÚSCULA, sublinhado, **negrito**). Muitas vezes podem existir ingredientes que não conhecemos, como o caso dos aditivos (ex.: E100), ou outros nomes para camuflar o açúcar (ex.: maltose). No entanto, podemos chegar à conclusão que, se temos muitos ingredientes deste género, é um alimento muito processado, e por isso, não é o ideal.

**INGREDIENTES:** Farinha de **trigo**, óleo vegetal de girassol, açúcar, crocante de soja (6,6%) (feijão de **soja** cortados e tostadas (50%) e açúcar), farelo de **trigo**, preparado de maçã (2,5%) (açúcar, polpa de maçã (30%), xarope de glucose, espessantes (E410, E1442), conservantes (E330, E202, E300), xarope de glucose, **leite** magro em pó, soro de **leite** em pó, levedantes (E500, E503i), sal, emulsionante (E322), aroma, antioxidantes (E304i, E306). Pode conter vestígios de ovo e sementes de sésamo.



# Declaração Nutricional

A declaração nutricional mostra informações sobre a **energia** e os **nutrientes dos alimentos** e é calculada por **100g/ml** de alimento.

1

O “**Valor energético**” ou “**Energia**” diz-nos as calorias do alimento;

2

Com a informação dos lípidos, mais conhecidos por **gordura**, conseguimos ver a sua quantidade no alimento e também a quantidade de **gordura saturada** (a que prejudica a nossa saúde);

3

Os hidratos de carbono são a nossa principal fonte de energia. No entanto, os “**açúcares**” devem ser bem analisados no rótulo para não consumirmos em excesso;

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

Porções por embalagem: 000 porções

Porção: 000 g (medida caseira)

	100 g	000 g	%VD*
Valor energético (kcal)			
Hidratos de Carbono (g)			
Açúcares totais (g)			
Açúcares adicionados (g)			
Proteínas (g)			
Gorduras totais (g)			
Gorduras saturadas (g)			
Gorduras trans (g)			
Fibra alimentar (g)			
Sódio (mg)			

\*Percentual de valores diários fornecidos pela porção.

4

A **fibra** é importante para ajudar o bom funcionamento do intestino e prevenir algumas doenças;

5

A **proteína** é outro nutriente importante que nos dá energia, ajuda o nosso sistema imunitário e no crescimento;

6

Não devemos consumir muito **sal** e por isso é importante analisar a sua quantidade nos alimentos.

Para ajudar nesta tarefa,  
podemos utilizar o

# Descodificador de Rótulos!

Basta comparar os valores do rótulo do nosso alimento com os valores que estão no descodificador. Por exemplo:

Vamos avaliar o rótulo de uma caixa de bolachas e repararmos que tem 32,5g de açúcar por 100g de alimento.

Quando consultamos o descodificador de rótulos na coluna no açúcar, percebemos que alimentos com mais de 22,5g de açúcar têm um nível "Alto" (vermelho).

Este é um alimento que tem excesso de açúcar e, por isso, devemos comer poucas vezes.

## Alimentos por 100g



## Bebidas por 100ml



**Atenção!** O descodificador de rótulos é, na maior parte das vezes, uma grande ajuda na hora de escolher alimentos. Mas deve ser sempre analisado em conjunto com a lista de ingredientes, para percebermos se os nutrientes são naturalmente presentes no alimento ou adicionados a este.



SESSÃO 3

# Lanches Saudáveis

# Sabias que **25% da energia diária** vem dos lanches?

Se ao lanche comeres alimentos pouco ou nada nutritivos, isso pode afetar a tua saúde.

Deves **evitar alimentos com excesso de sal, açúcar e gordura** adicionada (principalmente **saturada e trans**), pois promovem o aumento de peso e um maior risco de desenvolver algumas doenças. Os lanches devem ser a teu gosto, mas também devem fazer parte de uma alimentação equilibrada e completa, com todos os nutrientes de que precisas para teres energia no teu dia-a-dia, como para o teu desenvolvimento físico e mental, ajudando no sucesso das atividades escolares.

**Atenção às quantidades!** É importante lembrar que todos temos necessidades alimentares diferentes.



# O que deve ir na lancheira?

## Leite e derivados

Fonte de vitaminas e minerais (cálcio, fósforo...)

Preferir laticínios magros ou meio-gordos  
iogurte, leite, queijo



## Cereais e derivados

Fonte de vitaminas do complexo B, minerais e fibra

Preferir cereais integrais ou mistura  
Pão integral/mistura, flocos de aveia (papas, bolachas caseiras)



## Fruta

Fonte de vitaminas, minerais e fibra

Preferir fruta da época e variada  
Privilegiar a fruta em peça em vez de sumo



## Água

Fundamental para o nosso corpo (70% é água)

Beber ao longo do dia cerca de 1,5L (6 copos)

Manter a urina clara é sinónimo de uma boa hidratação



# Como saber se estás **bem** **hidratado?**

Verifica a cor da tua urina sempre que vais à casa de banho para saberes se precisas de beber mais água.

**PARABÉNS!**

Bom estado de hidratação

**ATENÇÃO**

Estado de hidratação comprometido

**CUIDADO!**

Desidratado



Podes também  
**experimentar**  
nos teus lanches:



### Hortícolas

Fonte de vitaminas, minerais e fibra

Tomate cherry, palitos de cenoura, pimento, pepino, aipo, recheiar o pão com alface, rúcula, tomate, couve roxa, beterraba

Escolhe os teus preferidos e varia ao longo da semana



### Frutos oleaginosos

Fonte de gorduras boas, fibra, vitaminas e minerais

Podem ser consumidos ao natural (sem sal/açúcar) ou em "manteiga" para barrar no pão

Cuidado com as quantidades!  
É recomendado cerca de 20g 4x/semana

Amêndoas, noz, avelã, pistácia, pinhão, amendoim, caju

### Leguminosas

Fonte de proteína vegetal, fibra, ferro e vitaminas do complexo B

Ajuda a variar e a tornar os lanches mais divertidos: patê para barrar no pão (húmus) ou molhar os palitos de vegetais, crocantes no forno com especiarias, cozidas

Feijão, grão, ervilhas, favas, lentilhas, tremoços



# O que devemos levar na lancheira?

Alimentos com **grandes quantidades de sal, açúcar e gorduras adicionadas** não são interessantes para a nossa saúde e, por isso, não devem ser incluídos na alimentação todos os dias.

Este **Semáforo Alimentar** ajuda-te a escolher a frequência de cada alimento nos teus lanches

## Raramente

- Charcutaria (paio, chouriço,...)
- Refrigerantes e néctares
- Bolos de pastelaria
- Bolachas recheadas
- Chocolate
- Pão de leite
- Iogurtes com pepitas
- Barras de cereais comerciais
- Sobremesas lácteas
- Chocolate de barrar

## Às vezes

- Sumo de fruta (100% ou fruta líquida)
- Bolachas cream-cracker
- Manteiga
- Bolo caseiro
- Marmelada/compotas sem adição de açúcar
- Pão de forma integral
- Leite aromatizado (ex: chocolate)
- e iogurtes de aromas (com  $\leq 10\text{g}$  de açúcar)
- Bebidas vegetais aromatizadas

## Frequentemente

- Pão de mistura
- Iogurte natural
- Fruta fresca
- Leite simples
- Queijo
- Hortícolas
- Água
- Frutos oleaginosos
- Bebidas vegetais sem adição de açúcar
- Tostas integrais sem açúcar
- Cereais de pequeno-almoço não açucarados (ex: flocos de aveia)
- Bolachas de arroz ou de milho sem cobertura
- Ovo (ex: cozido)



# Checklist de avaliação nutricional de lanches

<input type="checkbox"/>	inclui 1 porção de laticínios.
<input type="checkbox"/>	inclui 1 porção de fruta.
<input type="checkbox"/>	inclui 1 porção de cereais e derivados.
<input type="checkbox"/>	inclui 1 porção de legumes.
<input type="checkbox"/>	inclui 1 porção de frutos oleaginosos.
<input type="checkbox"/>	inclui 1 porção de leguminosas.
<input type="checkbox"/>	não inclui diariamente nenhum alimento com frequência de consumo recomendada para “às vezes”.
<input type="checkbox"/>	não inclui semanalmente nenhum alimento com frequência de consumo recomendada para “raramente”.
<input type="checkbox"/>	Sei avaliar os rótulos dos alimentos que incluo no meu lanche.
<input type="checkbox"/>	Não incluo frequentemente no meu lanche alimentos com valores nutricionais a amarelo ou vermelho.
<input type="checkbox"/>	Vario a oferta de cada grupo alimentar ao longo da semana.

**Pontos**

## Classificação:

0-3 cruzes: Lanche nada Nham Nham!

4-5 cruzes: Lanche quase Nham Nham!

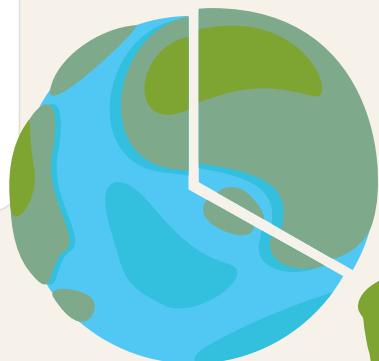
+6 cruzes: Lanche Nham Nham!



SESSÃO 4

# Desperdício Alimentar

O desperdício alimentar consiste na **inutilização de alimentos em condições de serem consumidos**. **1/3 dos alimentos produzidos no mundo são desperdiçados**, representando 1300 milhões de toneladas/ano, o que equivale a 100kg por pessoa. Em Portugal a realidade é ainda pior, com uma média de 184 kg de alimentos desperdiçados por habitante.



**1/3**  
dos alimentos produzidos  
são desperdiçados

# Qual é o impacto do **desperdício alimentar?**

**1.000.000**

toneladas de alimentos desperdiçados por ano



184kg/pessoa



## Económico:

o dinheiro gasto a produzir alimentos que não são consumidos é de quase 1 bilião de dólares americanos.



## Social:

quando 815 milhões de pessoas passam fome no mundo, os alimentos desperdiçados poderiam alimentar mais do dobro destas pessoas.



## Ambiental:

8% dos gases de efeito de estufa que aquecem o planeta são causados pelo desperdício alimentar e 25% da água doce do mundo é utilizada para produzir alimentos que nunca são consumidos.

# Mas afinal, porque temos de **parar o desperdício alimentar?**

- **Planejar as refeições** da semana
- Fazer uma **lista de compras** e segui-la
- Nas compras, **escolher fruta e legumes feios**, que usualmente ninguém escolhe e acabam descartados
- Consultar **datas de validades e método de conservação** dos alimentos
- Aproveitar **secções de alimentos com prazo de validade a acabar**, se os for consumir em breve
- Arrumar as compras segundo a lógica PEPS: **primeiro a entrar, primeiro a sair**
- **Servir apenas o necessário** no prato e se desejar repetir, voltar a servir
- **Guardar as sobras** no frigorífico ou congelador
- No restaurante, **pedir para levar as sobras**
- Pensar em **alternativas para reaproveitar alimentos** e restos (sopa, batidos, compotas, puré)
- Se a única opção for descartar o alimento, ponderar fazer **compostagem** ou usar para **alimentação animal**
- Conhecer **organizações e aplicações de combate ao desperdício alimentar** (Refood, Toogoodtogo, Phenix, Olio, Magic Fridge, Good After, Savethefood.com)

Para termos **espaço suficiente** para o número crescente de habitantes no mundo.

Para termos **água potável suficiente** para toda a gente no mundo.

CO<sub>2</sub>

Para **diminuirmos a emissão de gases de efeito de estufa**, que estão a tornar o planeta demasiado quente para a sobrevivência de todos os seres vivos.

## Como **podemos** **combater** o desperdício alimentar?



## SESSÃO 5

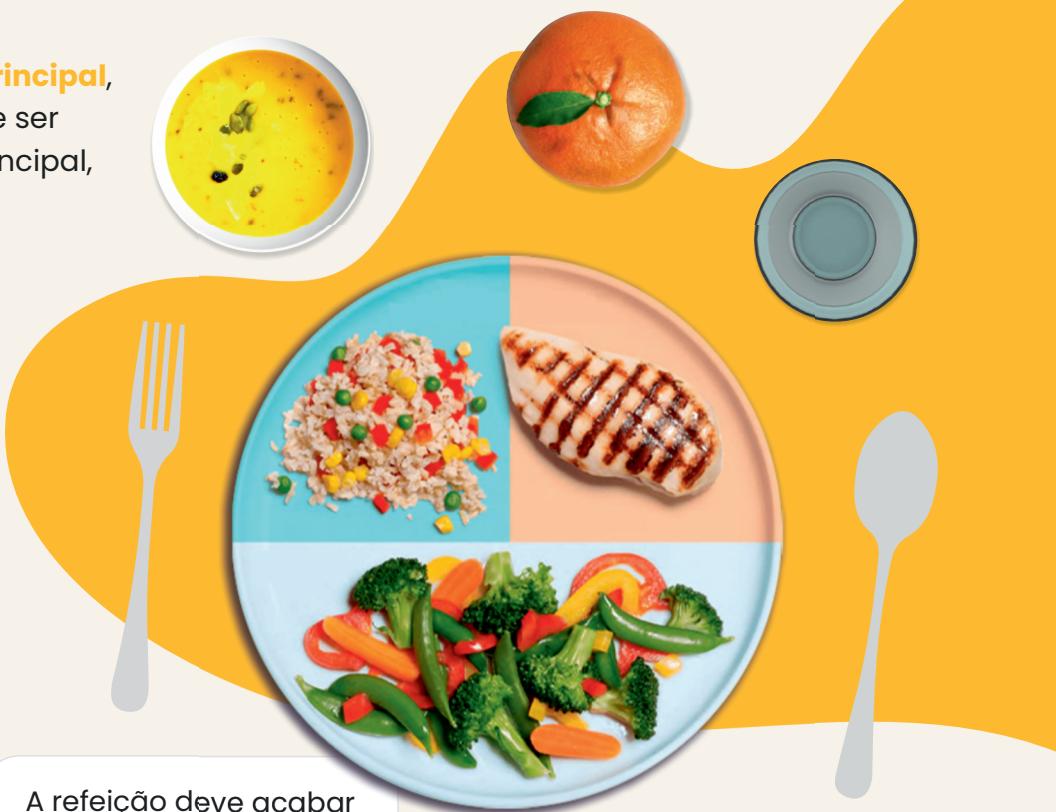
# O Meu Menu



A ementa de uma **refeição principal**, como o almoço e jantar, deve ser composta por sopa, prato principal, fruta e água.

A **sopa** deve conter **legumes da época, água** e opcionalmente **sal** e um fio de **azeite** no final da cozedura. Podemos ainda adicionar leguminosas e/ou ervas aromáticas.

O **prato principal** deve conter uma fonte de **proteína** (carne, peixe, ovos, leguminosas e derivados – tofu, tempeh, seitan), uma fonte de **hidratos de carbono** (arroz, massa, batata, leguminosas, milho) e **legumes** variados, crus e/ou cozinhados.



A refeição deve acabar com uma **fruta** da época e a bebida a privilegiar deve ser a **água**.

O prato deve ser **colorido e variado** nas fontes de cada grupo de alimentos.

É importante ainda variar o método de confeção, privilegiando **confeções de tacho**, como estufados, ensopados, caldeiradas, que ajudam a preservar os nutrientes.

Planeia a tua ementa da semana, segundo os princípios da Dieta Mediterrânica e as indicações anteriores.

# EMENTA DA SEMANA

	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
SOPA					
PRATO					
FRUTA					



SESSÃO 6  
**Sou o Chef**

# Húmus de Pimento Assado

## Ingredientes:

250g de grão de bico cozido  
1 pimento assado  
Sumo de  $\frac{1}{2}$  limão  
2 colheres de sopa de azeite  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de pimentão doce  
1 dente de alho  
 $\frac{1}{2}$  colher de chá de sal  
Pitada de pimenta preta  
Opcional: 2 colheres de sopa de tahini (pasta de sementes de sésamo)

## Preparação:

Colocar num processador todos os ingredientes e processar até obter uma consistência cremosa.

Se necessário, adicionar mais um fio de azeite.

Servir com tostas ou palitos de legumes.

Dura até 1 semana, num recipiente bem fechado no frigorífico.

Vamos pôr em prática tudo o que aprendemos nas sessões do Projeto Nham Nham! e cozinhar 3 receitas deliciosas: uma entrada, um prato e uma sobremesa.





# Mini-Pizzas

**Ingredientes:**

1 wrap

1 colher de sopa de polpa de tomate

2 fatias de queijo flamengo/mozarela

Orégãos

Opcional:

Cogumelos frescos

Milho

Espinafres

**Preparação:**

Colocar os ingredientes no wrap.

Personalizar com outros ingredientes favoritos.

Levar a fogo médio, numa frigideira/crepeira durante 3 minutos.

# Panquecas de Banana

## Ingredientes:

2 chávenas de flocos de aveia (170g)

1 banana madura

1 ovo

1 chávena de leite/bebida vegetal (250ml)

1 colher de chá de fermento para bolos

Opcional: pode substituir o ovo por "ovo de linhaça", juntando 1 colher de sopa de linhaça moída com 3 colheres de sopa de água morna.

## Preparação:

Pré-aquecer uma frigideira anti-adherente (se necessário untar com um fio de azeite).

Colocar todos os ingredientes num robot de cozinha/liquidificador ou varinha mágica e bater durante 1 minuto, até a massa ficar cremosa e homogénea.

Por fim, com a frigideira em lume médio, dispor colheradas de massa na frigideira e deixar cozinhar 1-2 minutos de cada lado.

Comer simples ou acompanhar com fruta ou manteiga de oleaginosas.









Programa de  
Alimentação  
Inteligente  
Beiras e Serra da Estrela

Coordenador:



Parceiros:



Financiamento:

